СЕМЬ ПОВАРЯТ

ОБЕД В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ



АРКАИМ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ОБЕД
ВВОСТОЧНОМ
СТИЛЕ



Издательство «Аркаим»

ОБЕД В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из сладкого перца по-китайски	4
Салат по-китайски	5
Салат «Китайский дракон»	6
Белый редис в чесночном соусе	7
Острая капуста	8
Салат из баклажанов с яйцом и креветками	9
Ломтики рыбы в томатном соусе	10
Цыпленок в остром соусе	11
Подсоленные ломтики говядины	12
Суп из овощного ассорти	13
Рыбный суп	14
Суп из утки со спаржей	15
Суп с креветочными фрикадельками	16
Овощи с фасолью	17
Зеленый перец, фаршированный картофелем	18
Рис, жаренный с ветчиной, креветками и овощами	19
Фаршированный соевый сыр	20
Рыба в маринаде	21
Пельмени с креветками и свининой	22
Жареный цыпленок с грецкими орехами	23
Курица в дыне	24
Утка в томатном соусе	25
Свинина по-древнекитайски	26
Яблочные дольки в карамели	27
Яблоки, запеченные с рисом, фруктами и орехами	28
Засахаренные персики	29
Карамель с консервированными фруктами	30
Орешки в меду	31





закуски

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий



САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА ПО-КИТАЙСКИ

на 4 порции

- перец сладкий красный 3 шт.
- рис длиннозерный вареный ½ стакана
- зеленый горошек консервированный 200 г
- масло оливковое 2 ст. ложки
- соль, перец черный молотый по вкусу

■ Сладкий перец испеките в духовке, остудите, очистите от кожицы, семян и плодоножки, нарежьте соломкой.

■ Рис соедините с печеным перцем и зеленым горошком, заправьте маслом, солью, черным перцем, перемешайте и выложите в салатник.

■ При подаче оформите входящими в состав салата продуктами.

• Время приготовления 30 минут •

САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

на 5 порций

- морковь 200 г
- лук репчатый 1 головка
- корень пастернака 200 г
- рис вареный рассыпчатый 200 г
- масло растительное 50 г

■ Морковь, пастернак и лук мелко нашинкуйте.

■ Подготовленные овощи спассеруйте на растительном масле, охладите и перемешайте с рисом.

■ Подавайте салат как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе.



• Время приготовления 30 минут •

САЛАТ «КИТАЙСКИЙ ДРАКОН»

на 4 порции

- мякоть свинины 400 г
- лук репчатый 4 головки
- морковь 3 шт.
- свекла 1 шт.
- масло соевое ½ стакана
- перец жгучий красный 10 г
- сахар 1 ч. ложка
- уксус 3%-й 1 ст. ложка
- гогошары маринованные
- соль
- зелень петрушки и укропа

■ Мякоть свинины нарежьте соломкой и обжарьте на части масла, охладите.

■ Лук нарежьте полукольцами, спассеруйте на части масла и охладите.

■ Морковь и свеклу натрите на терке, жгучий перец и зелень мелко порубите.

■ Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте солью, сахаром, уксусом, оставшимся маслом и перемешайте.

■ Готовый салат выложите в салатник и оформите гогошарами и зеленью.



• Время приготовления 40 минут •



на 4 порции

- редис белый 500 г
- черемша рубленая 20 г
- сахар ½ ч. ложки
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- соль ⅓ ч. ложки
- зелень



БЕЛЫЙ РЕДИС В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

■ Редис промойте, очистите от кожицы и нарежьте длинной тонкой соломкой. Посолите, перемешайте и оставьте на 30 минут. Слейте образовавшийся сок.

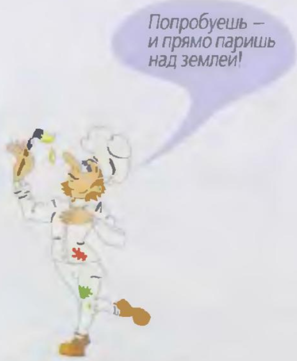
■ Черемшу обжарьте при непрерывном помешивании на разогретом до 200–220 °С масле несколько секунд, снимите с огня, добавьте сахар и приправу, перемешайте. Полейте полученным соусом редис, еще раз перемешайте и охладите.

■ Выложите на тарелку и оформите зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

на 4 порции

- капуста белокочанная 400 г
- перец жгучий красный ½ шт.
- масло растительное 2 ч. ложки
- сахар ½ ч. ложки
- соль ⅓ ч. ложки
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- зелень петрушки 4 веточки





ОСТРАЯ КАПУСТА

■ Капусту промойте, нарежьте тонкой соломкой и бланшируйте в кипящей воде 1–2 минуты. Затем откиньте на дуршлаг и слегка отожмите. Перец промойте и нарежьте очень тонкой соломкой.

■ Соедините подготовленные капусту и перец, полейте разогретым до 200 °С маслом, заправьте солью, сахаром, приправой вегетта и перемешайте. Охладите.

■ Выложите в салатник и оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЯЙЦОМ И КРЕВЕТКАМИ

на 4 порции

- креветки консервированные 120 г
- баклажаны 2 шт.
- яйцо вареное 1 шт.
- перец чили 2 шт.
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 2 зубчика
- сок лайма 2 ст. ложки
- соус соевый 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- лук зеленый 2 пера

■ Баклажаны запеките в духовке, охладите и, сняв с них кожицу, нарежьте поперек ломтиками толщиной 1–1,5 см. Креветок отделите от заливки, чеснок очистите и мелко порубите. На разогретом масле обжарьте креветок и чеснок до золотистого цвета. Охладите.

■ Для соуса сок лайма перемешайте до однородной массы с сахаром и соевым соусом.

■ Ломтики баклажанов уложите на блюдо, сверху ровным слоем выложите нарезанный тонкими кольцами лук и нарезанное кубиками яйцо, уложите обжаренных креветок и полейте приготовленным соусом.

■ При подаче оформите зеленым луком и перцем чили, нарезанным соломкой.



• Время приготовления 40 минут •

на 4 порции

- рыба пресноводная 600 г
- соус томатный 4 ст. ложки
- крахмал картофельный 4 ст. ложки
- сахар 3 ст. ложки
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное для фритюра
- соль по вкусу
- зелень петрушки 4 веточки



Лучше, если это будет свежевыловленный карп из реки Хуанхэ. Но подойдет и из местных прудов



ЛОМТИКИ РЫБЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

■ Рыбу очистите от чешуи и внутренностей, удалите голову и плавники, хорошо промойте. Подготовленную рыбу нарежьте ломтиками, натрите солью и оставьте на 2–3 минуты. Затем обваляйте в крахмале.

■ Обжарьте рыбу в разогретом до 200–220 °С масле до золотистого цвета, переложите в дуршлаг, чтобы стекло масло.

■ Томатный соус смешайте с сахаром и 2 столовыми ложками воды. Обжарьте чеснок с 1 столовой ложкой масла несколько секунд при непрерывном помешивании. Добавьте томатный соус и доведите смесь до кипения, посолите.

■ Положите в соус ломтики обжаренной рыбы и прогрейте на слабом огне. Охладите.

■ При подаче оформите рыбу зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

ЦЫПЛЕНОК В ОСТРОМ СОУСЕ

на 2 порции

- филе цыпленка 2 шт.
- черемша рубленая 5 г
- корень имбиря нарезанный 2 г
- масло кунжутное 1 ч. ложка
- приправа перечная острая 1 ч. ложка
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- помидор ½ шт.
- соль ⅓ ч. ложки
- зелень петрушки

■ Филе цыпленка залейте 2 стаканами воды, добавьте черемшу, имбирь, соль и доведите до кипения. Снимите пену и варите до готовности.

■ Готовое филе охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте кунжутное масло и приправы. Выложите на блюдо.

■ Оформите нарезанным дольками помидором и зеленью.



Хороший цыпленок – основа любой кухни. Только потом – приправы. Впрочем, как посмотреть...



• Время приготовления 40 минут •





ПОДСОЛЕННЫЕ ЛОМТИКИ ГОВЯДИНЫ

на 4 порции

- мякоть говядины 500 г
- черемша рубленая 5 г
- корень имбиря нарезанный 3 г
- вино столовое 1 ст. ложка
- соль 1 ч. ложка
- листья зеленого салата 4 шт.
- зелень петрушки 4 веточки

Мякоть говядины промойте, залейте небольшим количеством воды, добавьте соль, черемшу, имбирь и вино. Варите под крышкой на слабом огне 2 часа.

Готовое мясо остудите в бульоне, затем выньте и нарежьте тонкими ломтиками.

При подаче полейте мясо процеженным бульоном, оформите зеленью.

• Время приготовления 2 часа 30 минут •

на 4 порции

- картофель 50 г
- капуста 50 г
- морковь 50 г
- огурцы 50 г
- помидоры 50 г
- грибы 50 г
- соус томатный 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- приправа вегетта ½ ч. ложки
- сахар ½ ч. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки

Картофель, капусту, морковь промойте, очистите, нарежьте соломкой. Огурцы, помидоры и грибы промойте, нарежьте тонкими ломтиками.

Томатный соус пассеруйте на разогретом до 140 °С масле в течение 1 минуты, затем добавьте подготовленные овощи, влейте 3 стакана воды и на сильном огне доведите до кипения. Огонь убавьте, варите 5–7 минут. В конце приготовления добавьте приправу, сахар и соль.

При подаче посыпьте нарезанной зеленью.

• Время приготовления 20 минут •



СУП ИЗОВОЩНОГО АССОРТИ

РЫБНЫЙ СУП

на 4 порции

- филе пресноводной рыбы 300 г
- яйца вареные 2 шт.
- салат-латук 10 г
- приправа вегетта ½ ч. ложки
- масло кунжутное 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль по вкусу

■ Филе рыбы залейте 3 стаканами воды и доведите до кипения, снимите пену. Добавьте соль, приправу, перец и варите 5 минут. Бульон процедите.

■ Вареную рыбу и яйца нарежьте ломтиками, салат-латук мелко нашинкуйте.

■ Перед подачей разложите подготовленные продукты в суповые тарелки и залейте горячим бульоном. Сбрызните кунжутным маслом.

• Время приготовления 20 минут •





на 6 порций

- филе утки 600 г
- спаржа консервированная 200 г
- черемша рубленая 5 г
- корень имбиря нарезанный 5 г
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки рубленая 3 ст. ложки





СУП ИЗ УТКИ СО СПАРЖЕЙ

■ Филе промойте, нарежьте ломтиками длиной 4 см и шириной 2 см. Залейте водой (1,5 л) и доведите до кипения, снимите пену. Добавьте черемшу, имбирь и варите на слабом огне 30 минут.

■ Положите спаржу, нарезанную кусочками длиной 3 см, приправу, соль и варите еще 15 минут.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 50 минут •

на 4 порции

- креветки очищенные 200 г
- мякоть свинины с прослойкой жира 50 г
- ветчина 50 г
- грибы 30 г
- фасоль стручковая зеленая 20 г
- черемша рубленая 5 г
- корень имбиря нарезанный 5 г
- белок яичный 1 шт.
- приправа вегетта ½ ч. ложки
- крахмал кукурузный 1 ч. ложка
- соль по вкусу
- зелень петрушки 4 веточки



СУП С КРЕВЕТОЧНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

■ Креветок и мясо промойте, обсушите, пропустите через мясорубку, добавьте яичный белок, черемшу, имбирь, соль и ½ нормы приправы, хорошо перемешайте. Из полученной массы сформуйте шарики величиной с грецкий орех.

■ Доведите до кипения 3 стакана воды и сварите фрикадельки. Сняв пену, добавьте нарезанную соломкой ветчину, ломтики грибов, стручки фасоли и оставшуюся приправу. Варите на слабом огне еще 15 минут. В конце приготовления добавьте крахмал, разведенный водой, и доведите до кипения.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

ОВОЩИ С ФАСОЛЬЮ

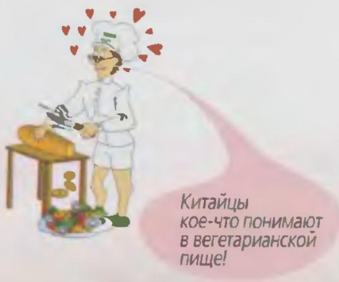
на 4 порции

- фасоль стручковая 300 г
- капуста белокочанная 50 г
- морковь 50 г
- грибы 50 г
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- сахар ½ ч. ложки
- масло кунжутное 1 ч. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки

■ Капусту нарежьте соломкой. Морковь нарежьте тонкими кружочками, грибы – тонкими ломтиками.

■ Подготовленные овощи, фасоль и грибы обжарьте, постоянно помешивая, на растительном масле 5 минут. Добавьте 4 столовые ложки воды, сахар, соль, приправу, кунжутное масло и тушите до готовности.

■ Подайте блюдо, оформив зеленью.





• Время приготовления 20 минут •

ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЕМ

на 2 порции

- перец сладкий зеленый 4 шт.
- картофель 2–3 шт.
- грибы маринованные 50 г
- яйцо 1 шт.
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- соль
- перец черный молотый по вкусу
- зелень петрушки 2 веточки

■ Картофель сварите до готовности, протрите. Добавьте яйцо, соль, перец, приправу и нарезанные грибы. Хорошо перемешайте.

■ Перец, срезав верхушки, очистите от семян и ошпарьте.

■ Подготовленный перец наполните протертым картофелем, уложите на противень, смазанный маслом, и запекайте при 200–220 °С 15–20 минут.

■ При подаче оформите зеленью.



• Время приготовления 1 час •

РИС, ЖАРЕННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ, КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ





на 1 порцию

- рис вареный 1 стакан
- ветчина 20 г
- креветки очищенные 20 г
- зеленый горошек свежий 10 г
- морковь 10 г
- черемша рубленая 1 ст. ложка
- грибы 10 г
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- масло кунжутное 1 ст. ложка
- огурец ½ шт.
- соль по вкусу
- зелень петрушки 2 веточки

■ Ветчину, грибы и морковь нарежьте тонкими ломтиками.

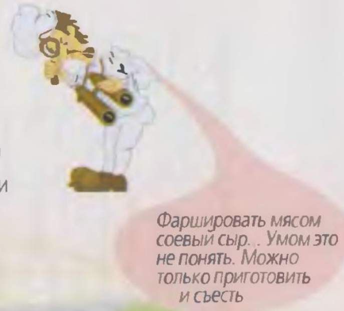
■ Обжарьте на разогретом до 160 °С масле ветчину, креветок, грибы, морковь и черемшу, добавьте зеленый горошек, рис, приправу, соль, все перемешайте и жарьте еще 2–3 минуты.

■ При подаче оформите зеленью и свежим огурцом.

• Время приготовления 15 минут •

на 4 порции

- сыр соевый 400 г
- мякоть нежирной свинины 100 г
- грибы 50 г
- черемша рубленая 5 г
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- крахмал кукурузный 1 ч. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень





ФАРШИРОВАННЫЙ СОЕВЫЙ СЫР

■ Мякоть свинины промойте и сварите до готовности, охладите. Свинину и подготовленные грибы нарежьте мелкими кубиками, соедините и обжарьте на масле 3 минуты. Добавьте черемшу, приправу, соль и разведенный небольшим количеством воды крахмал. Тушите, пока соус не загустеет.

■ Сыр нарежьте прямоугольниками длиной 5 см, шириной 3,5 см и толщиной 2,5 см. Сделайте в середине круглые отверстия и заполните их приготовленной начинкой. Варите в пароварке 15 минут.

■ При подаче оформите зеленью и свежими овощами.

• Время приготовления 50 минут •

на 4 порции

- филе форели 600 г
- корень имбиря нарезанный 5 г
- лук репчатый 1 головка
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- соус соевый 4 ст. ложки
- вино красное 2 ст. ложки
- масло растительное 1 ч. ложка
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень петрушки 4 веточки

■ Смешайте соевый соус с маслом и вином, добавьте нашинкованный лук, имбирь, перец, соль и 5 столовых ложек воды. Залейте полученным маринадом рыбное филе и оставьте на 30 минут.

■ Часть маринада слейте в отдельную посуду, а оставшуюся часть разбавьте ½ стакана воды. Рыбное филе залейте разведенным маринадом и тушите в нагретой до 200–220 °С духовке 20–25 минут. Готовое филе выложите на тарелку.

■ Оставшийся маринад доведите до кипения, добавьте разведенный небольшим количеством воды крахмал и проварите до загустения.

■ Перед подачей уложите филе на подогретую тарелку, полейте соусом и оформите зеленью.

• Время приготовления 1 час 10 минут •



РЫБА В МАРИНАДЕ



ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ И СВИНИНОЙ

на 6 порций

- мука пшеничная 2 стакана
- фарш из свинины 300 г
- креветки очищенные 100 г
- черемша рубленая 10 г
- корень имбиря нарезанный 5 г
- соус соевый 1 ч. ложка
- масло кунжутное 1 ч. ложка
- приправа вегетта ½ ч. ложки
- соль по вкусу

■ Креветок промойте, обсушите, посолите, перемешайте с кунжутным маслом, ½ нормы приправы и черемши.

■ В фарш добавьте 2 столовые ложки воды, соевый соус, имбирь, оставшуюся приправу, черемшу, соль, все хорошо перемешайте.

■ Замесите тесто из муки, соли и ¾ стакана воды. Оставьте на 30 минут. Скатайте тесто в длинный валик, нарежьте его кусочками весом по 15 г и раскатайте тонкие лепешки. В центр каждой лепешки положите приготовленный фарш и защипните края, оставив сверху два небольших отверстия, в которые вставьте по креветке.

■ Варите пельмени в мантоварке или на пару 25–30 минут.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

ЖАРЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

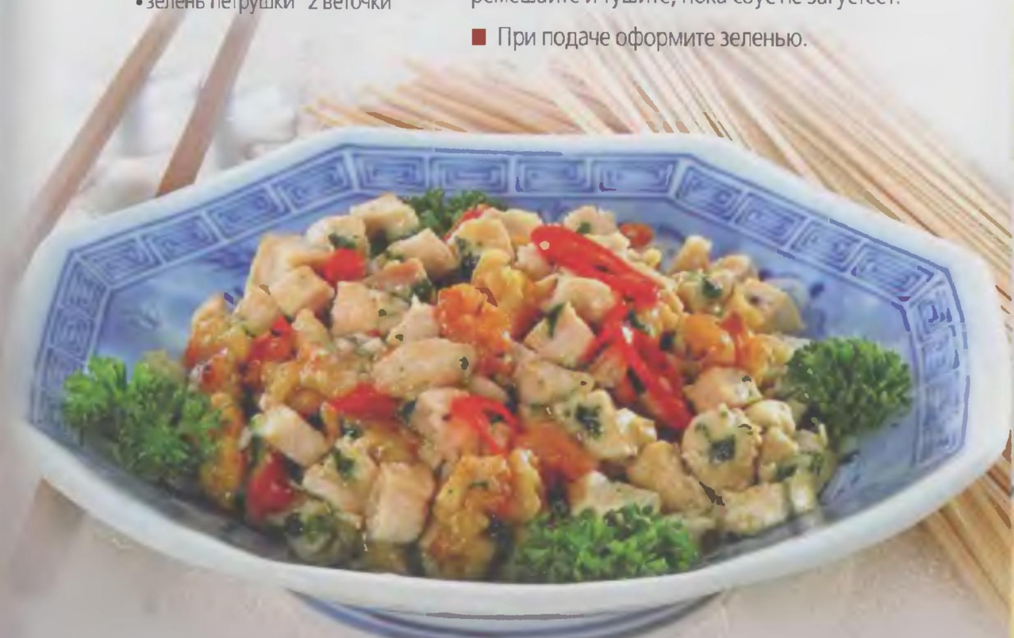
на 2 порции

- филе цыпленка 2 шт.
- орехи грецкие очищенные 100 г
- белок яичный 1 шт.
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- черемша рубленая 5 г
- корень имбиря нарезанный 5 г
- приправа вегетта ½ ч. ложки
- перец жгучий красный ½ шт.
- масло растительное 4 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки 2 веточки

■ Филе нарежьте кубиками. Смешайте с яичным белком, щепоткой соли и ½ нормы крахмала, разведенного небольшим количеством воды. Оставьте на 30 минут. Грецкие орехи обжарьте с 1 столовой ложкой масла.

■ Нарезанное филе цыпленка обжаривайте на оставшемся масле 2–3 минуты. Добавьте черемшу, имбирь, приправу, соль, мелко нарезанный жгучий перец, влейте 2 стакана воды и доведите до кипения. После закипания введите оставшуюся часть разведенного водой крахмала и обжаренные орехи. Все перемешайте и тушите, пока соус не загустеет.

■ При подаче оформите зеленью.



• Время приготовления 50 минут •



на 6—8 порций

- курица 1 кг
- дыня (такого размера, чтобы в ней поместилась курица) 1 шт.
- вино десертное 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки 4 веточки



КУРИЦА В ДЫНЕ

■ Курицу промойте и отварите в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением вина на слабом огне 30 минут. Снимите с курицы кожу, бульон процедите.

■ Дыню промойте, обсушите, срежьте верхушку, выньте ложкой мякоть так, чтобы поместилась курица. Уложите курицу в дыню, влейте бульон, закройте крышкой-верхушкой, закрепив ее деревянными шпажками, поместите дыню в кастрюлю. Варите в небольшом количестве воды под плотно закрытой крышкой до готовности курицы. Затем курицу выньте, разделите на порционные куски и уложите на блюдо.

■ На гарнир подайте отварной рис, оформите зеленью.

• Время приготовления 2 часа 10 минут •

УТКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

на 4 порции

- филе утки 4 шт.
- томатная паста 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- крахмал картофельный 1 ст. ложка
- коньяк 1 ст. ложка
- соль по вкусу
- зелень петрушки 4 веточки

■ Филе утки промойте, отварите, нарежьте ломтиками.

■ Томатную пасту спассеруйте на масле, добавьте сахар, коньяк, немного горячей кипяченой воды. Положите кусочки утки, разведенный небольшим количеством воды крахмал, все перемешайте и тушите 2—3 минуты.

■ При подаче уложите на блюдо и оформите зеленью.





• Время приготовления 40 минут •

СВИНИНА ПО-ДРЕВНЕКИТАЙСКИ

на 4 порции

- мякоть свинины 400 г
- яйца 2 шт.
- крахмал картофельный 2 ст. ложки
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 6 зубчиков
- соус томатный 2 ст. ложки
- уксус 3%-й 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- масло растительное 4 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки 4 веточки

■ Свинину промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Лук и чеснок мелко нашинкуйте. Яйца взбейте, добавьте крахмал, соль и тщательно перемешайте.

■ Обмакните ломтики свинины во взбитые яйца и обжарьте на разогретом до 160–180 °С масле. Затем, выложив мясо, на этом же масле обжарьте подготовленные лук и чеснок, добавьте томатный соус, уксус, сахар, соль и 2 столовые ложки горячей кипяченой воды. Тушите 2 минуты, затем положите обжаренное мясо и тушите на слабом огне до готовности.

■ На гарнир подайте отварной рис, оформите зеленью.



ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ В КАРАМЕЛИ



на 4 порции

- яблоки 3–4 шт.
- сахар 1 стакан
- крахмал картофельный 2 ст. ложки
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- масло растительное для фритюра

■ Яблоки промойте и очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте дольками. Обмакните каждую дольку в разведенный водой крахмал и обжарьте в разогретом до 160 °С масле.

■ Из сахара и кунжутного масла сварите карамель, опустите в нее яблочные дольки, быстро перемешайте и выложите на тарелку. Охладите.

на 4 порции

- яблоки 4 шт.
- рис вареный 4 ст. ложки
- изюм без косточек 2 ст. ложки
- финики нарезанные 2 ст. ложки
- орехи грецкие молотые 1 ст. ложка
- сахар 4 ст. ложки



ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ, ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

■ Яблоки промойте, срежьте верхнюю часть, чтобы получилась крышечка, и осторожно удалите сердцевину.

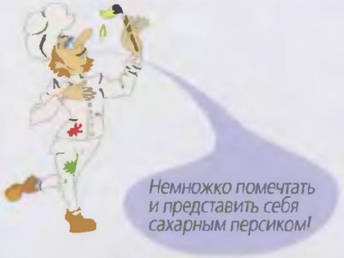
■ Рис соедините с сахаром, изюмом, финиками и орехами, перемешайте. Заполните яблоки начинкой, накройте крышечками и запекайте при 180 °С 10–15 минут. Подайте горячими.

• Время приготовления 30 минут •

ЗАСАХАРЕННЫЕ ПЕРСИКИ

на 4 порции

- персики 4–5 шт.
- сахар ½ стакана
- вишни без косточек 2 ст. ложки
- корица молотая ½ ч. ложки
- мороженое 200 г



■ Персики промойте, снимите кожицу, разрежьте пополам и, удалив косточки, нарежьте дольками. Посыпьте ½ нормы сахара и варите на водяной бане 10 минут. Выделившийся сок перелейте в сотейник, добавьте оставшийся сахар, 3 столовые ложки воды и, помешивая, варите на слабом огне 3–4 минуты, добавьте корицу и перемешайте.

■ Перед подачей дольки персиков выложите на блюдо, оформите вишней и полейте сиропом. Подайте с мороженым.

• Время приготовления 20 минут •



КАРАМЕЛЬ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ФРУКТАМИ

на 6 порций

- сахар 1½ стакана
- мука пшеничная 1 стакан
- яйца 4 шт.
- фрукты консервированные 150 г
- масло растительное для фритюра



■ Яйца взбейте, смешайте с мукой и замесите однородное тесто. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,3 см и нарежьте прямоугольниками длиной 5 см, шириной 1 см.

■ Обжарьте тесто в разогретом до 180 °С масле 3–4 минуты до образования хрустящей корочки.

■ Сварите из сахара и ½ стакана воды густой сироп. Массу охладите до 30 °С.

■ В полученный сироп положите жареные кусочки теста и нарезанные консервированные фрукты, хорошо перемешайте. Выложите массу в форму и поставьте в прохладное место. Когда масса застынет, разрежьте ее на квадратные кусочки.



• Время приготовления 50 минут плюс охлаждение •

ОРЕШКИ В МЕДУ



на 4 порции

- орехи грецкие очищенные 300 г
- мед ½ стакана
- сахарная пудра 3 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки



■ Орехи ошпарьте, очистите от кожицы, залейте медом и выдержите 5–6 часов.

■ Затем орехи выньте, обваляйте в сахарной пудре и, помешивая, обжаривайте на разогретом до 140–160 °С масле, пока сахарная пудра не станет прозрачной.

■ Подайте орехи горячими, выложив их на смазанное маслом блюдо.

• Время приготовления 50 минут плюс пропитывание •

УДК 641.55 (083)
ББК 36.997
О-13

2-е издание
Издание для досуга

Обед в восточном стиле



Заведующая редакцией Эльмира Гончарова
Выпускающий редактор Светлана Лощенкова
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Дизайн – Владислав Кугаевский
Художник Евгения Суздальцева
Оформление обложки – Наталья Тихоплав
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Екатерина Кашина
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 03.09.04 Гарнитура FreeSet Печать офсетная
Издательство «Аркаим», издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращаться:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@ural-ltd.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: ural-ltd@mtu-net.ru

Генеральный поставщик бумаги ОАО «Русбумторг»
117630, г. Москва, ул. Обручева, д. 23
тел.: (095) 424-26-33, 424-27-00
факс: 424-06-90
e-mail: lazarew@rusbum.ames.ru

ISBN 5-8029-0872-6